

Inhalt

Einleitung	8
„Ich bin Vater“ – aber was heißt das eigentlich?	11
Glückquelle Kind – das macht Väter stark!	19
Wie sieht der perfekte Vater aus?	22
Kinder brauchen Väter	26
Vater-Sohn-Beziehung	28
Vom Vater lernen Jungen, wie sie durchs Leben kommen	28
Vater-Tochter-Beziehung	30
Vom Vater lernen Mädchen, wie Männer sind	30
Der Vater heute hat verschiedene Gesichter	32
Der Familienvater	33
Tipps, damit das Familienleben klappt	36
Der Vater in der Patchworkfamilie	37
Der Wochenendvater	45
Der verwaiste Vater	52
Was kann helfen?	55
Der alleinerziehende Vater	58

Vater sein – so geht das!	64
Zeit richtig nutzen	65
So nutzen Sie die Zeit mit Ihren Kindern sinnvoll ..	72
Test – Teilen Sie Ihre Familienzeit richtig ein?	73
Aktive Kommunikation kann man lernen	74
Aktives Zuhören	75
Ich-Botschaften	77
Konflikte strategisch lösen	79
Zielvereinbarungen treffen	81
Test – Können Sie gut mit Ihrem Kind reden?	85
Empathie muss man üben	88
Test – Fühlt sich mein Kind geliebt?	93
Loben macht widerstandsfähig	97
Schimpfen – darf man das?	100
Kritik muss sein – aber richtig!	101
Test – Mache ich mein Kind stark?	103
Konfliktfähig sein	107
Test – Erkenne ich, wenn mein Kind gemobbt wird? ..	114
Leistungsbereitschaft stärken	115
Test – Ist mein Kind in der Schule überfordert? ..	125
Fallbeispiele	127
Fall 1: Jörg H. (42) aus Nürnberg – Familienvater:	
„Ich kann mich doch nicht zerreißen!“ ..	127
Das sagt der Psychologe ..	136
Tipp des Psychologen ..	138

Fall 2: Gernot B. (45) aus Würzburg – Familienvater: „Ich möchte einfach mal nur lieb sein.“	139
Das sagt der Psychologe	146
Tipp des Psychologen	147
Fall 3: Oliver S. (39) aus Cuxhaven – getrennt lebender Vater: „Es ist eine emotionale Katastrophe!“	148
Das sagt der Psychologe	157
Tipp des Psychologen	159
Fall 4: Andreas U. (44) aus Uslar – getrennt lebender Vater: „Ich fühle mich zerrieben!“	160
Das sagt der Psychologe	167
Tipp des Psychologen	169
Fall 5: Bernd H. (52) aus München – sozialer Vater: „Es gibt Tage, da bin ich eifersüchtig auf alle!“	170
Das sagt der Psychologe	176
Tipp des Psychologen	177
Fall 6: Wolfgang Z. (37) aus Flensburg – sozialer Vater: „Ich fühle mich immer allein!“	179
Das sagt der Psychologe	184
Tipp des Psychologen	186
Fall 7: Peer H. (45) aus Hannover – alleinerziehender Vater: „Ich möchte auch mal nur Mann sein können!“	188
Das sagt der Psychologe	195
Tipp des Psychologen	196
Anhang – Adressen	198